



PESCADOS

# Salmón Natural con espárragos

★★★★★ 0 comentarios

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

🔥 Calorías  
**350**

🔥 Grasa  
**20 g**

🔥 Proteína  
**30 g**

Esta receta de salmón es ideal para cuidarte y añadir una buena fuente natural de proteína y Omega 3 a tu dieta. Prepara esta receta con Salmón Natural Pietrán y dale el toque especial a tus comidas.

## Ingredientes



### Salmón Pietrán Natural

1 porción de Salmón Natural Pietrán



Pimienta al gusto



1 cucharada de aceite vegetal



2 cucharadas de vino blanco



Limón



Sal



6 espárragos verdes

## Preparación

Encuentra aquí el paso a paso [↗](#)

Preparar este plato de salmón natural con espárragos es muy sencillo, puedes hacerlo para almuerzo o cena. Esta receta de Pietrán te ayudará en muy poco tiempo a cocinar algo delicioso y saludable.

Disfruta el placer de probar nuevas alternativas de proteína como el salmón que trae grandes beneficios para ti.

### ¿Cómo preparar salmón natural con espárragos?

- En una sartén caliente un poco de aceite, adiciona la cebolla y el salmón, asa por 4 minutos por ambos lados, vierte el vino y cocina durante 4 minutos más.
- En otra sartén con un poco de aceite, saltea los espárragos durante 3 minutos y espolvorea con pimienta. Sirve con limón y eneldo.



Recuerda acompañar esta receta con alimentos que contengan carbohidratos como arroz, quinua, papa, entre otros con el fin de que te aporte los nutrientes necesarios que contribuyan a una alimentación saludable.



### Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.

Productos

Recetas

Mi Mundo saludable

Contacto